

**ГБОУ Стерлитамакская коррекционная школа – интернат
для глухих и слабослышащих обучающихся**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 1

от 26.08. 2021г.

Руководитель МО

М.И. Коротчева /Л.И. Коротчева/

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора

М.И. Коротчева /Л.И. Коротчева/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ Стерлитамакская КШИ

А.О. Бацулин /А.О. Бацулин/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**
Секция по легкой атлетике
(для обучающихся 5 – 10 классов, срок реализации 3 года)
на 2021/2022 – 2024/2025 учебные года

Подготовил педагог дополнительного образования:
Мавлютов М. М.

ГБОУ Стерлитамакская коррекционная школа – интернат для глухих и слабослышащих обучающихся

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 1

от 30.08. 2021г.

Руководитель МО

_____ /Л.И. Коротчева/

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора

_____ /Л.И. Коротчева/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБОУ Стерлитамакская КШИ

_____ /А.О. Бацулин/

Приказ № 73 от 03.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ Секция по легкой атлетике (для обучающихся 5 – 10 классов, срок реализации 3 года) на 2021/2022 – 2024/2025 учебные года

Подготовил педагог дополнительного образования:
Мавлютов М. М.

.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006г.)

3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 15 лет.

Основой общей физической подготовки (ОФП) являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Кружок “ОФП” входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Общая характеристика курса

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях

является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Место курса в учебном плане.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-10 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 4 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
10. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х 0 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

Материально-техническое обеспечение

Мячи для метания
Скакалки
Мячи набивные
Скамейки
Эстафетные палочки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел «Способы физической деятельности»

Обучающийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
 организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12

Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Обучающийся получит возможность научиться:

руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Календарно-тематическое планирование
секции «легкая атлетика» 5-10 класс

№ п/п	Содержание занятия	По плану	Фактически	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	1.10		
2	Тестирование. Подвижные игры.	4.10		
3	Изучение техники спортивной ходьбы.	5.10		
4	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	7.10		
5	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	8.10		
6	Высокий старт. Бег с ускорением.	12.10		
7	Совершенствование техники высокого старта.	14.10		
8	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	15.10		
9	Низкий старт, стартовый разбег.	18.10		
10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	19.10		
11	Совершенствование техники низкого старта.	21.10		
12	Контрольное занятие: бег 60 м.	22.10		
13	Обучение технике эстафетного бега.	25.10		
14	Встречная эстафета.	26.10		
15	Совершенствование техники эстафетного бега.	28.10		
16	Контрольное занятие: эстафета 4*100метров .	8.11		
17	Обучение технике прыжка в длину с места	9.11		
18	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	11.11		
19	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	12.11		
20	Контрольное занятие по прыжкам в длину с места и разбега	15.11		

21	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	16.11		
22	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Соревнования по метанию мяча на дальность.	18.11		
23	Обучение технике метания мяча в цель.	19.11		
24	Совершенствование техники метания мяча в цель.	22.11		
25	Обучение технике метания мяча с разбега в цель	23.11		
26	Круговая тренировка.	25.11		
27	Подвижные игры и эстафеты	26.11		
28	Развитие выносливости. Равномерный бег	29.11		
29	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	30.11		
30	Броски набивного мяча на дальность.	2.12		
31	Бег по пересеченной местности.	3.12		
32	Круговая тренировка	6.12		
33	Подвижные игры и эстафеты	7.12		
34	Развитие скоростных качеств. Техника эстафетного бега.	9.12		
35	Круговая эстафета 4*100 метров. Подвижные игры.	10.12		
36	Обучение технике челночного бега 3*10 метров.	13.12		
37	Техника челночного бега 3*10 метров. Подвижные игры.	14.12		
38	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 800, 1000 метров.	16.12		
39	Контрольный норматив –бег 1000 метров.	17.12		
40	Соревнование бег 30 метров. Челночный бег.	20.12		
41	Эстафетный бег 4*100 метров. Подвижные игры.	21.12		
42	Кроссовый бег до 2000 метров. Подвижные игры.	23.12		
43	Развитие прыгучести-прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	24.12		

44	Соревнования-прыжки в длину, прыжок высоты с разбега.	27.12		
45	Развитие скоростной выносливости бег до 8 минут 2-3 ускорения до 80 метров.	28.12		
46	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	30.12		
47	Обучение техники сгибания и разгибания рук из упора лежа. Подвижные игры.	17.01		
48	Контрольные нормативы-сгибания и разгибания рук из упора лежа. Подвижные игры.	18.01		
49	Соревнования отжимания от пола (м), от скамейки (д). Подвижные игры.	20.01		
50	Развитие выносливости бег 2000 м по пересеченной местности	21.01		
51	Обучение техники подтягивания на высокой перекладине. Подвижные игры.	24.01		
52	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине. Подвижные игры.	25.01		
53	Сдача контрольных нормативов подтягивания на высокой перекладине.	27.01		
54	Сдача контрольного норматива бег 30,60 метров. Подвижные игры.	28.01		
55	Круговая тренировка.	31.01		
56	Эстафетный бег с преследованием. Подвижные игры.	1.02		
57	Прыжки со скакалкой 1 минуту. Полоса препятствий.	3.02		
58	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.	4.02		
59	Встречная эстафета расстояние 10-20 метров.	7.02		
60	Бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	8.02		
61	Техника передачи эстафетной палочки в зоне 20 метров.	10.02		
62	Круговая тренировка. Подвижные игры.	11.02		
63	Кроссовая подготовка бег до 1500 метров. Подвижные игры.	14.02		
64	Встречная эстафета с передачей палочки.	15.02		

65	Сдача контрольного норматива 100 метров. Подвижные игры.	17.02		
66	Круговая эстафета 4 *100 метров.	18.02		
67	Обучение техники прыжка в длину с разбега 7-8 шагов Подвижные игры.	21.02		
68	Обучение техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Подвижные игры	22.02		
69	Контрольное занятие по прыжкам в длину с разбега 7-8 шагов и прыжкам в длину с разбега согнув ноги.	24.02		
70	Высокий старт бег 60 м. Подвижные игры.	25.02		
71	Низкий старт бег 30 метров. Подвижные игры.	28.02		
72	Круговая тренировка.	1.03		
73	Круговая эстафета 4*50 метров. Подвижные игры.	3.03		
74	Кроссовый бег до 2000 метров.	4.03		
75	Сдача контрольного норматива 30 метров. Подвижны игры.	7.03		
76	Челночный бег 3*10 и 6*10 метров.	10.03		
77	Бег на короткие дистанции 60,100 метров. Подвижные игры.	11.03		
78	Бег на средние дистанции 300,500 метров.	14.03		
79	Кроссовый бег 1000-1200 метров. Подвижные игры.	15.03		
80	Сдача контрольного норматива 400 метров. Подвижные игры.	17.03		
81	Круговая тренировка	18.03		
82	Круговая эстафета 4*100 метров. Подвижные игры.	21.03		
83	Прыжки со скакалкой 1 минуту. Подвижные игры.	22.03		
84	Сдача контрольного норматива 800 метров.	24.03		
85	Передачи эстафетной палочки в зоне 20 метров. Подвижные игры.	25.03		

86	Челночный бег 3*10 и 6*10 метров.	4.04		
87	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	5.04		
88	Кроссовый бег до 2000 метров.	7.04		
89	Подтягивания на высокой перекладине. Подвижные игры.	8.04		
90	Круговая тренировка	11.04		
91	Сгибания и разгибания рук из упора лежа. Подвижные игры.	12.04		
92	Преодоление 5 препятствий. Подвижные игры.	14.04		
93	Бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	15.04		
94	Встречная эстафета 100 метров. Полоса препятствий.	18.04		
95	Бег на выносливость 1000 метров. Подвижные игры.	19.04		
96	Бег до 8 минут 2-3 ускорения до 80 метров.	21.04		
97	Эстафетный бег 4*100 метров. Подвижные игры.	22.04		
98	Бег на длинные дистанции 800, 1000 метров.	25.04		
99	Челночный бег 3*10 и 6*10 метров.	26.04		
100	Прыжки со скакалкой 1 минуту. Подвижные игры.	28.04		
101	Бег на средние дистанции 300-500 метров.	29.04		
102	Эстафеты и подвижные игры.	5.05		
103	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	6.05		
104	Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров»	10.05		

	Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».			
105	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами.	12.05		
106	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол. ОРУ. Подвижная игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» Техника прыжка в длину. (закрепление)	13.05		
107	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Мячи за линию» «Рывок за мячом». Техника метания мяча (обучение)	16.05		
108	Гигиена и закаливание спортсмена (теория) Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. Подвижные игры «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника метания мяча (закрепление)	17.05		
109	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (обучение). ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз 2 подхода	19.05		
110	Места занятий, и их оборудования и подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. Подвижная игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление).	20.05		
111	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами .	23.05		

112	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз 2 подхода.	24.05		
113	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение).	26.05		
114	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление).	27.05		
114	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, Пионербол. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». Бег по кругам (техника). Прыжки со скакалкой – 50 раз 3 подхода.	30.05		
115	Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки (обучение).	31.05		